

ZADBAJ O ZDROWIE ZIMĄ

PORADY NA ZDROWĄ PORĘ ROKU



WPROWADZENIE

Gdy dni stają się coraz chłodniejsze, warto zastanowić się nad sposobami utrzymania dobrego zdrowia w miesiącach zimowych.

Zimna pogoda może pogorszyć niektóre problemy zdrowotne, a nawet prowadzić do poważnych powikłań. Oznacza to także, że choroby rozprzestrzeniają się łatwiej, jeśli spędzamy więcej czasu w pomieszczeniach.

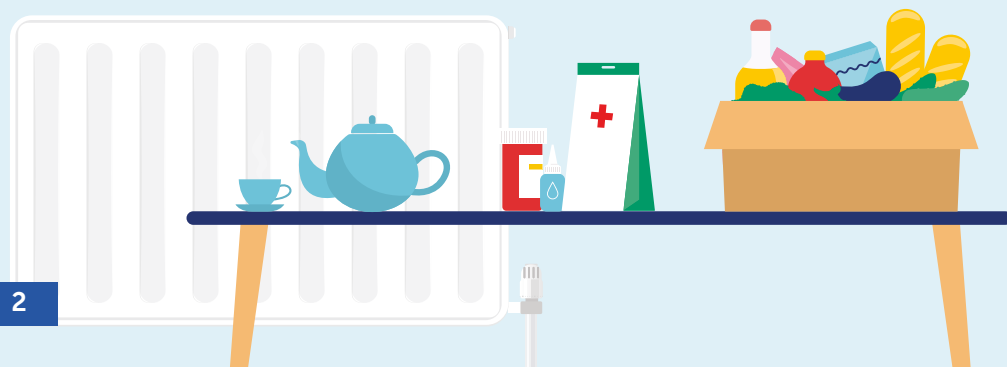
Dbanie o ciepło i dobre samopoczucie zimą może pomóc w profilaktyce przeziębienia, Covid-19, grypy i poważniejszych problemów zdrowotnych, na przykład zawału serca, wylewu, zapalenia płuc i depresji.

Jest to szczególnie ważne dla ludzi, którzy mogą potrzebować nieco więcej pomocy w miesiącach zimowych ze względu na wpływ zimnej pogody, między innymi osób w wieku od 65 lat lub cierpiących na przewlekłe schorzenia, na przykład serca i nerek, POChP, zapalenie oskrzeli, rozedmę płuc, astmę lub cukrzycę.

Wiemy, że kryzys związany z kosztami życia utrudnia dbanie o zdrowie, ponieważ opłaty za ogrzewanie, żywność i podstawowe artykuły znacznie wzrosły.

Na szczęście istnieje wiele sposobów, aby zadbać o siebie zimą i mnóstwo źródeł, gdzie można szukać pomocy.

W niniejszej broszurze znajdziesz informacje i porady dotyczące dbania o siebie i o innych tej zimy, a także szczegółowe informacje o niektórych służbach gotowych nieść pomoc.



PORADY ZDROWOTNE NA ZIMĘ



DBAJ O CIEPŁO

- Ogrzewaj mieszkanie do dogodnej dla Ciebie temperatury. Jeśli to możliwe, powinna ona wynosić co najmniej 18°C w pomieszczeniach, w których często przebywasz, takich jak twój salon czy sypialnia.
- Kilka warstw ubrań daje więcej ciepła, niż jedna grubsza warstwa.
- Jeśli masz trudności z ogrzaniem domu, w Hackney możesz odwiedzić wiele ciepłych obiektów. Są to między innymi biblioteki i świetlice. W niektórych można dostać ciepły napój i skorzystać z Wi-Fi. hackney.gov.uk/keepingwarm



ZASZCZEP SIĘ

- Szczepienie przeciwko grypie i COVID-19 przed nadejściem zimy to dwie najważniejsze decyzje, które możesz podjąć, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i osobom w Twoim otoczeniu.
 - Obie szczepionki możesz uzyskać za darmo, jeżeli masz przynajmniej 65 lat, jesteś w ciąży lub cierpisz na przewlekłą chorobę.
 - Dzieci mogą zaszczepić się przeciwko grypie, jeżeli są w wieku od 2 do 16 lat, lub też od 6 do 17 lat w przypadku określonych problemów zdrowotnych. Należy się upewnić, że mają aktualne szczepienia MMR i inne szczepienia dla dzieci.
- Syncytialny wirus oddechowy (RSV) może wywołać ostre zapalenie oskrzelików (poważną infekcję dróg oddechowych), zwłaszcza u osób starszych i niemowląt. RSV to jedna z głównych przyczyn pobytów w szpitalach w okresie zimowym i odpowiada za 20 do 40 zgonów dzieci rocznie.
 - Od 1 września 2024 roku osoby w wieku od 75 do 79 lat oraz kobiety w ciąży od 28. tygodnia otrzymają zaproszenie na darmowe szczepienia przeciwko RSV od lekarza rodzinnego lub położnej. U kobiet w ciąży szczepionka ta pomaga chronić noworodki od momentu narodzin.

- Jeżeli masz od 70 do 79 lat, lub co najmniej 50 lat i osłabiony układ odpornościowy, możesz otrzymać darmową szczepionkę przeciwko półpaścowi od swojego lekarza rodzinnego. Szczepionkę przeciwko półpaścowi oferuje się również osobom, które ukończyły 65. rok życia przynajmniej 1 września 2023 roku.



ZRÓB PRZEGLĄD DOMOWEJ APTECZKI

- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość leków na receptę. Uzupelnij zapas z wyprzedzeniem, ponieważ twoja apteka lub gabinet lekarza rodzinnego mogą być zamknięte w dni wolne od pracy.
- Upewnij się, że posiadane przez Ciebie leki nie są przeterminowane.
- Zaopatr się w niezbędne leki dostępne bez recepty, pomocne w typowych w zimie dolegliwościach, takich jak kaszel, przeziębienie, ból gardła oraz ogólne osłabienie i dolegliwości bólowe. Zapytaj o radę swojego farmaceuty.



ZADBAJ O ZDROWIE

- Spróbuj ograniczyć dzienną ilość czasu, który spędzasz siedząc i żyj aktywnie. Nieważne, jaką aktywność podejmiesz. Ważne, aby sprawiała Ci radość i utrzymywała Cię w ruchu.
- Zdrowa, zrównoważona dieta może poprawić Twoje samopoczucie i zwiększyć poziom energii.
- Gdy wychodzisz na zewnątrz, zakładaj buty o dobrej przyczepności, aby uniknąć poślizgnięć i upadków na śliskich lub oblodzonych powierzchniach.



POZOSTAŃ W KONTAKCIE

- Utrzymuj relacje ze znajomymi, sąsiadami i rodziną.
- Porozmawiaj z kimś, jeśli czujesz się przygnębiony/przygnębiona i nie bój się poprosić o pomoc, jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia potrzebujecie jakiegokolwiek pomocy.

ZASIĘGNIJ PORADY I POMOCY

ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE



Pilne wizyty u lekarza rodzinnego

Jeśli masz pilny problem zdrowotny, który nie zagraża życiu, w pierwszej kolejności skonsultuj się z gabinetem lekarza rodzinnego. Lekarz dyżurny jest do dyspozycji od 8:00 do 18:30, od poniedziałku do piątku (oprócz dni ustawowo wolnych).

Zadzwoń do gabinetu i wyjaśnij, że masz pilny problem. W recepcji zostaniesz zapytany/zapytana o charakter problemu. Nawet jeżeli lista rutynowych wizyt jest już pełna, możesz się zapisać na listę lekarza dyżurnego. Lekarz dyżurny oddzwoni do Ciebie w ciągu dwóch godzin.

Poza tymi godzinami, jeżeli potrzebujesz pilnej pomocy lekarskiej, ale Twojemu życiu nic nie grozi, odwiedź stronę NHS 111 lub zadzwoń na numer 111.

Apteka

Twój lokalny aptekarz może służyć poradą i przekazać leki. Wiele aptek jest otwartych do późna i w weekendy. Nie musisz się wcześniej umawiać, aby porozmawiać z profesjonalistą. Niektóre apteki oferują dostawę. Sprawdź swoją lokalną aptekę.

Wsparcie psychologiczne w kryzysie

Jeśli czujesz się przytłoczony/przytłoczona lub masz problemy ze zdrowiem psychicznym, możesz zadzwonić na infolinię wsparcia psychologicznego w kryzysie za darmo, przez 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.

📞 0800 073 0006

Mind w City i Hackney

Zapewnia wsparcie dla zdrowia psychicznego poprzez szereg usług.

📞 020 8985 4239

🖱️ www.mindchwf.org.uk

„Kawiarnia Kryzysowa” w City i Hackney

Oferuje powitalną filiżankę herbaty i bezpieczne schronienie dla wszystkich zmagających się z kryzysem.. Kawiarnia jest otwarta w Raybould Centre, w Homerton Row, w godzinach od 18:00 do 21:00, od poniedziałku do piątku oraz od 12:00 do 16:00 w weekendy.

📞 07393 762 366

Najbliżsi Samarytanie

Samarytanie zapewniają wsparcie emocjonalne każdemu, kto zмага się z kłopotami, ciężką sytuacją lub potencjalnym samobójcom. Wystuchają cię, zachowując poufność i nie osądzając: Odwiedź ich ogólnodostępny ośrodek pod adresem: 46 Marshall Street, w Londynie. Jest on otwarty codziennie od 9:00 do 21:00. Możesz też zadzwonić za darmo, przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, przez 365 dni w roku.

📞 116 123

Talk Changes

Zapewnia wsparcie przy wielu powszechnych problemach ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk, stres, fobie, żaloba i depresja.

📞 020 7683 4278

📧 huh-tr.talkingtherapy@nhs.net

SAMOTNOŚĆ I WSPARCIE



Usługi wsparcia

Jeśli doskwiera Ci samotność i chcesz się zaangażować na rzecz lokalnej społeczności lub po prostu z kimś porozmawiać, możesz liczyć na pomoc wielu organizacji.

🖱️ www.hackney.gov.uk/being-sociable

Usługi integracyjne

Miejscowi wolontariusze na rzecz integracji oferują ważną pomoc i podnoszą na duchu ludzi samotnych lub odizolowanych od społeczeństwa w okręgu Hackney i City.

📞 0207 241 4443

🖱️ www.vchackney.org/community-supporters

Srebrna Linia prowadzona przez Age UK

To darmowy telefon wsparcia dla osób starszych, zapewniająca poufne wsparcie i przyjazną rozmowę przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

📞 0800 4 70 80 90

Age UK we Wschodnim Londynie

Świadczy szereg usług i wsparcia dla osób starszych, a także organizuje usługi, działania i imprezy integracyjne.

📞 020 898 17124

📧 info@ageukeastlondon.org.uk

PIENIĄDZE I PORADY



Pomoc w pokryciu kosztów utrzymania

Jeżeli mieszkasz w Hackney, możesz znaleźć ogólne informacje i porady dotyczące kosztów utrzymania pod adresem:

🖱️ www.hackney.gov.uk/hackney-money-help

Jeżeli mieszkasz w okręgu City w Londynie, odwiedź

🖱️ www.cityoflondon.gov.uk/costofliving

Hackney Citizens Advice

Zapewnia darmowe, niezależne, poufne i bezstronne porady na wiele różnych tematów. Możesz umówić się na wizytę w biurze przy Mare Street, w Hackney

📞 020 3880 2023

🖱️ www.eastendcab.org.uk

Wsparcie dla opiekunów

Jeżeli jesteś opiekunem i chcesz się dowiedzieć, na jakie wsparcie możesz liczyć, odwiedź stronę Rady Okręgu Hackney.

🖱️ www.hackney.gov.uk/carers



Wsparcie w kosztach NHS

Choć opieka NHS jest darmowa, trzeba płacić za niektóre rzeczy, na przykład recepty i koszty leczenia dentystycznego. Uprawnione osoby mogą korzystać z szeregu form wsparcia finansowego, aby móc pokryć te koszty. Nawet jeśli nie masz prawa do darmowych recept, istnieją sposoby, by na nich zaoszczędzić. Możesz o tym porozmawiać ze swoim farmaceutą.

 www.northeastlondon.icb.nhs.uk/nhs-costs


Pomóż zadbać o ciepło tej zimy

Skontaktuj się z Radą Okręgu Hackney, dzwoniąc pod numer:

 020 8356 3000

 www.hackney.gov.uk/keepingwarm


Biblioteki oferują ciepłe pomieszczenia w londyńskim okręgu City. Odwiedź:

 www.cityoflondon.gov.uk/services/libraries



Banki żywności

Bank żywności w Hackney dostarcza awaryjne paczki z żywnością osobom w chwilowym kryzysie lub zmagającym się z ubóstwem. Zapewnia realną, natychmiastową pomoc i może skontaktować Cię z lokalnymi organizacjami, u których możesz szukać pomocy w poważnych problemach.

 0207 254 2464 od poniedziałku do piątku, od 10:00 do 14:00

 www.hackney.foodbank.org.uk

USŁUGI DLA RODZINY



Ośrodek usług dla rodziny


Rodziny mogą uzyskać pomoc i wsparcie w szerokim zakresie za pośrednictwem ośrodka usług dla rodziny.

 www.hackney.gov.uk/support-for-families

 www.fis.cityoflondon.gov.uk

Usługi lokalne

Szereg usług lokalnych, zapewniających wsparcie, porady i zajęcia.

 find-support-services.hackney.gov.uk



SZCZEPIENIA ZIMOWE

Miliony ludzi są zachęcane do zaszczepienia się przeciwko grypie, COVID-19 i RSV. Szczepionki te są niezbędne do ochrony osób najbardziej narażonych na poważne choroby i mają szczególne znaczenie w chłodniejsze i zimowe miesiące, gdy wzrasta liczba przypadków hospitalizacji.



Kto się kwalifikuje

SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPIE

Szczepionkę przeciwko grypie zaleca się ludziom ryzykującym poważny przebieg grypy. Możesz uzyskać darmową szczepionkę NHS przeciwko grypie, jeżeli:

- masz co najmniej **65 lat**
- cierpisz na określone **przewlekłe schorzenia**
- dzieci w wieku od **2 do 17 lat**, lub od **6 miesięcy do 17 lat z określonymi schorzeniami**.
- jesteś **w ciąży**
- mieszkasz w **domu opieki**
- jesteś **głównym opiekunem** osoby starszej lub z niepełnosprawnością, lub otrzymujesz **dodatek opiekuńczy**
- mieszkasz z kimś o **osłabionym układzie odpornościowym**

Działający w terenie pracownicy służby zdrowia i pomocy społecznej również mogą zaszczepić się przeciwko grypie za pośrednictwem pracodawcy.

Dowiedz się więcej:

 www.nhs.uk/flu vaccine

SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

Szczepionkę przeciwko COVID-19 zaleca się osobom z grupy podwyższonego ryzyka zachorowania na COVID-19. Lekarz rodzinny może Ci zaproponować szczepionkę, jeżeli:

- masz co najmniej **65 lat**
- jesteś **w ciąży**
- masz od **6 miesięcy do 64 lat** i jesteś w grupie podwyższonego ryzyka poważnego przebiegu COVID-19 ze względu na schorzenie lub leczenie
- mieszkasz w **domu opieki dla osób starszych**



Dowiedz się więcej:

 www.northeastlondon.icb.nhs.uk/wintervaccinations

Jak dokonać rezerwacji


SZCZEPIONKA PRZECIWKO GRYPIE

Jeśli kwalifikujesz się do szczepienia przeciwko grypie, możesz zarezerwować swoją szczepionkę poprzez:

- Gabinet Twojego lekarza
- Twoją lokalną aptekę
-  Aplikację NHS
-  www.nhs.uk/bookflu
- Dzieci od chwili przyjęcia do szkoły do 11 roku nauki będą mogły otrzymać szczepionkę w szkole. Dzieci w wieku od 2 do 3 lat mogą otrzymać ją od lekarza rodzinnego.

SZCZEPIONKA PRZECIWKO COVID-19

Jeśli się kwalifikujesz, możesz zarezerwować szczepionkę przeciwko Covid-19 poprzez:

-  Aplikację NHS
-  www.nhs.uk/bookcovid
-  119

Wiele lokalnych aptek oferuje usługę na miejscu, bez konieczności rezerwacji.

SZCZEPIONKA PRZECIWKO RSV

Od 1 września 2024 roku wprowadzono nowy program szczepień przeciwko RSV dla osób starszych i kobiet w ciąży. Szczepionka chroni przed syncytialnym wirusem oddechowym (RSV), główną przyczyną zapalenia oskrzelików (poważnej infekcji dróg oddechowych) u osób starszych i niemowląt. Szczepionka przeciwko RSV jest dostępna przez cały rok, jednak szczepienie zimą pomoże zapobiec poważnej chorobie i hospitalizacji.

- Szczepionka jest dostępna dla osób kończących 75 lat, osób, które przy najmniej 1 września 2024 roku miały od 75 do 79 lat oraz kobiet w ciąży do 28. roku, za pośrednictwem lekarza rodzinnego lub położnej. U kobiet w ciąży szczepionka ta pomaga chronić noworodki od momentu narodzin.

PÓŁPASIEC

Jeżeli masz od 70 do 79 lat, lub co najmniej 50 lat i osłabiony układ odpornościowy (na przykład z powodu leczenia nowotworu), możesz otrzymać darmową szczepionkę przeciwko półpaścowi od swojego lekarza rodzinnego. Szczepionkę przeciwko półpaścowi oferuje się również osobom, które ukończyły 65. rok życia przynajmniej 1 września 2023 roku.



LUDZIE, KTÓRZY MOGĄ CI POMÓC W TWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

Wsparcie gabinetu lekarskiego

Możesz uzyskać dostęp do szerokiego grona specjalistów, którzy pomogą Ci na każdym etapie opieki za pośrednictwem gabinetu lekarza rodzinnego. Zapytaj o szczegóły w swoim gabinecie.

- ✓ **Doradcy społeczni** mogą skierować Cię do lokalnych działań i usług, gdzie uzyskasz porady i wsparcie, które pomogą ci zadbać o zdrowie i samopoczucie.
- ✓ **Koordynatorzy opieki** mogą pomóc Ci w zarządzaniu opieką i zapewnić dodatkowe wsparcie w korzystaniu z systemu zdrowia i opieki, kierując Cię do właściwych usług lub profesjonalistów we właściwej chwili.
- ✓ **Dietetycy** to eksperci w diagnozowaniu i leczeniu problemów z dietą i odżywianiem i mogą zapewnić wsparcie ludziom z przewlekłymi chorobami, takimi jak cukrzyca, alergie żywieniowe, celiakia i problemy z żołądkiem.
- ✓ **Trenerzy ds. zdrowia i samopoczucia** mogą z Tobą współpracować nad poprawą zdrowia fizycznego i psychicznego, w oparciu o to, co najbardziej się dla Ciebie liczy.
- ✓ **Terapeuci zajęciowi** mogą pomóc ci w sprawach utrudniających Ci wykonywanie codziennych czynności. Może to obejmować wprowadzenie zmian w otoczeniu, aby ułatwić Ci funkcjonowanie, lub uczenie się nowych sposobów działania.
- ✓ **Farmaceuci kliniczni** to eksperci od leków. Mogą dokonywać przeglądu Twoich leków, przepisywać leki i pomóc przy przewlekłych schorzeniach.
- ✓ **Technicy farmacji** wspierają farmaceutów klinicznych, aktualizując ewidencję leków i mogą doradzać w sprawie użytkowania i uzyskiwania większości leków.
- ✓ **Asystenci lekarzy** mogą diagnozować i leczyć szeroki zakres schorzeń. Współpracują z lekarzami rodzinnymi i szerszym zespołem, aby zapewnić opiekę pacjentom, organizować badania i analizować wyniki.
- ✓ **Fizjoterapeuci pierwszego kontaktu** są gotowi pomóc, jeśli cierpisz na schorzenie wpływające na mięśnie lub stawy. Mogą ocenić, diagnozować i doradzać w sprawie radzenia sobie z Twoim schorzeniem.
- ✓ **Podiatry** są gotowi pomóc w zdiagnozowaniu i leczeniu schorzeń wpływających na stopy i kończynę dolną.
- ✓ **Specjaliści od zdrowia psychicznego** mogą zapewnić porady i wsparcie, aby pomóc w przypadku wielu różnych problemów ze zdrowiem psychicznym, od lęków i depresji, aż po zaburzenia łaknienia, zaburzenia afektywne dwubiegunowe i psychozę.

WIĘCEJ INFORMACJI

Translations and alternative formats

This booklet is available to download in a range of community languages from our website. Visit www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Tłumaczenia i alternatywne formaty

Tę broszurę można pobrać z naszej strony internetowej w różnych językach. Odwiedź: www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

Traduceri și alte formate

Această broșură este disponibilă pentru descărcare de pe site-ul nostru într-o varietate de limbi ale comunității. Accesați www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

تراجم اور متبادل فارمیٹ

یہ کتابچہ ہماری ویب سائٹ سے مختلف کمیونٹی زبانوں میں ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ وزٹ کریں:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট

এই বুকলেট ডাউনলোড করার জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে কমিউনিটির বেশ কয়েকটি ভাষায় পাওয়া যায়। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ঠিকানায় ভিজিট করুন

ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਵਕਵਕਿਪਕ ਫੋਰਮੈਟ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਕੀ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ ਤੋਂ ਕਈ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ। www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter ਤੇ ਜਾਓ।

ترجمے کے دوجے فارمیٹ

ایہ کتابچہ کئی کمیونٹی زبانوں وچ ساڈی ویب سائٹ توں ڈاؤن لوڈ کیتا جا سکدا اے۔ وزٹ کرو:
www.northeastlondon.icb.nhs.uk/winter

TWOJA OCENA

Chcemy poznać Twoją opinię na temat przydatności tej broszury. Prosimy o wypełnienie tej ankiety i przesłanie jej do Winter Wellness City & Hackney, Freepost NHS North East London



Można również wypełnić ankietę online na stronie:
www.surveymonkey.com/r/FBLYYP6

1 Powiedz, jak przydatne, Twoim zdaniem, są informacje zawarte w tej broszurze:

	1	2	3	4	5
	Zupełnie nieprzydatne	Niezbyt przydatne	Dosyć przydatne	Bardzo przydatne	Zdecydowanie przydatne.
Porady w sprawie zdrowia zimą (strona 3)					
Zasięganie porady i pomocy (strony 4–6)					
Szczepienia zimą (strony 7–8)					
Ludzie, którzy mogą Ci pomóc w Twojej społeczności (strony 9–10)					

ciąg dalszy na drugiej stronie



2 Jeśli uznałeś jakiegokolwiek informacje w tej broszurze za nieprzydatne, wyjaśnij, dlaczego tak było:

3 Czy istnieją jakieś informacje, które, Twoim zdaniem, warto umieścić w tej broszurze? Dlaczego?

4 Czy jest coś, co Twoim zdaniem można poprawić w tej broszurze? Dlaczego?